A la découverte de la méditation

Initiation à la méditation, présentation, techniques et conseils pour bien débuter la méditation



C. HARVEY

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Découverte de la méditation

présentation, techniques et conseils

pour bien débuter dans la méditation

Sommaire

- Bref historique de la méditation
- Présentation de la méditation et de ses bienfaits sur le psychisme et la santé
- Quelques techniques de méditation en fonction des objectifs recherchés
- Quelques conseils pratiques pour bien débuter la méditation
- 5 exercices très différents de méditation

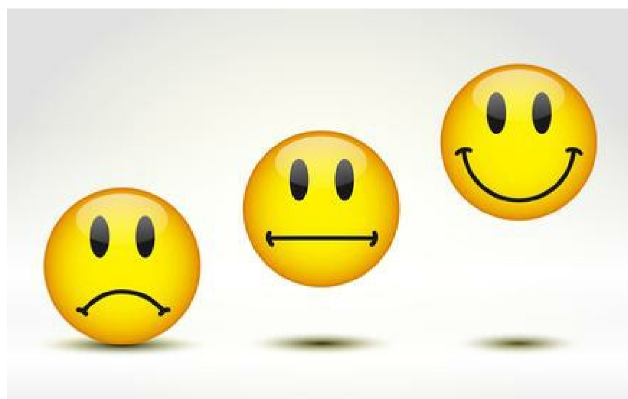


Pratiquer la méditation et vous vous sentirez bien mieux !

>>> *Pour en savoir plus sur la méditation :* **ok-meditation.com**

La méditation, une thérapie accessible et protéiforme

La méditation est une pratique très ancienne, dont on trouve des traces en Orient il y a déjà plus de 3000 ans. Elle constitue l'une des plus anciennes formes de thérapie. Il existe de nombreuses techniques de méditation en lien avec les traditions religieuses dans lesquelles elles puisent leurs origines, mais également, de manière plus récente, des formes laïcisées ou en lien avec la relaxation.



Petit à petit la méditation vous aidera à vous sentir beaucoup mieux

La méditation est une pratique mentale qui consiste à fixer toute son attention sur un objet précis ou sur soi-même. A la fois quête spirituelle et techniques d'auto-régulation, elle renvoie à de nombreuses conceptions et de multiples objectifs.

Outil de relaxation, elle vise à retrouver l'apaisement mental, la sérénité. Pratique introspective, elle a pour but l'observation intérieure de ses pensées et l'atteinte d'un état méditatif, en devenant témoin de ses sensations physiques et de ses émotions.

Exercice de développement personnel, elle vise à partir à la recherche de soi-même, de sa personnalité profonde, à trouver un sens à la vie, à s'épanouir tant individuellement que collectivement, à prendre conscience de ce que nous sommes intiment et réellement.

« La paix vient du dedans. Ne la cherchez pas au dehors. »

Bouddha

La méditation, à l'origine associée à des croyances religieuses, avait pour principal objectif la croissance spirituelle, la recherche d'un Dieu et sa fusion avec lui.

Mais ses bienfaits se développent bien au-delà de cet aspect purement théiste. La méditation permet en effet d'augmenter sa concentration, de mieux réguler ses émotions, d'apprendre à se connaître. Se détachant de la pure spiritualité, les techniques modernes de méditation conservent les bienfaits de celle-ci sur l'humeur, le bien-être, la capacité à affronter la vie. Elle améliore les capacités psychiques et la santé.

A l'inverse des expériences théologiques, la méditation centrée sur le quotidien, sur les objets du quotidien a pour objectif d'établir un rapport nouveau à la réalité qui nous entoure.

« Le bonheur n'est pas chose aisée. Il est très difficile de le trouver en nous, il est impossible de le trouver ailleurs. »

Bouddha



La méditation a ainsi un effet reconnu sur le stress. Elle permet de maîtriser ses réactions, de mieux contrôler ses peurs et angoisses. En se coupant de l'agitation ambiante, elle permet de retrouver un équilibre intérieur, de se ressourcer, d'être plus présent au réel.

En apprenant à fixer son esprit sur un objet central, sans être parasité par des pensées

extérieures, qu'il s'agisse d'idées, de souvenirs ou d'émotions, elle permet de développer son attention et sa concentration, de contrôler le flot de pensées qui nous traverse à chaque instant. Elle apprend l'écoute de soi, de son corps, de ses aspirations profondes, ainsi que l'écoute des autres. La méditation rend plus calme, plus doux, apaisant les comportements impétueux et colériques.

Certaines études médicales ont mis en lumière l'efficacité de la méditation pour aider par son concours à la guérison de certaines maladies, notamment en complément des thérapies classiques du cancer ou pour diminuer les douleurs chroniques, les troubles gastriques et intestinaux. Les techniques de méditation de pleine conscience peuvent ainsi aider les personnes souffrant de maladies inflammatoires chroniques, dans lesquelles le stress constitue un facteur majeur.

La méditation permet également de soigner certaines affections cutanées qui sont dues à un psychisme perturbé, telles que l'eczéma, l'urticaire ou encore le psoriasis. De nombreuses études scientifiques sont venues appuyer les effets bénéfiques de la méditation sur la santé : réduction de l'hypertension artérielle, de l'anxiété, des douleurs, soulagement du syndrome prémenstruel, renforcement du système immunitaire, réduction du taux de cholestérol, traitement des troubles du sommeil et notamment de l'insomnie, traitement des addictions (cigarette, drogues), diminution des risques cardio-vasculaires.

Dans ces situations, la méditation ne peut toutefois pas remplacer les traitements médicaux classiques. Elle n'intervient que comme un appui, une aide thérapeutique supplémentaire, et il faut être attentif à ne pas céder à certaines recommandations qui incitent à abandonner les soins médicaux au profit des seules techniques méditatives.

« Les problèmes dans la vie sont nombreux mais il n'existe qu'une solution et c'est la méditation. »

Osho

Attention toutefois à ne pas tomber dans l'excès de méditation. Toutes les pratiques méditatives orientales ne sont pas forcément ni directement adaptable à la culture occidentale ; des études ont ainsi montré que la pratique abusive de la méditation pouvait entraîner des symptômes de dissociation mentale, des phénomènes de désorientation ou encore la sensation de « planer ». Si la méditation demande de la persévérance, il ne faut pas tomber dans le piège de l'acharnement, ni dans celui de l'addiction.

De même, les médecins rappellent souvent que la méditation est déconseillée chez les gens mentalement fragiles ; la pratique de la méditation nécessite au contraire une bonne stabilité psychique. Par exemple, si elle recommandée pour prévenir les rechutes dépressives, elle n'est en revanche pas conseillée aux personnes qui sont encore en dépression.

Quelques techniques de méditation en fonction des objectifs recherchés

Tous courants confondus, il existe plusieurs centaines de techniques de méditation. Voici la présentation des plus courantes et des plus connues d'entre elle.



La méditation Vipassana, littéralement « la vision pénétrante » ou encore « voir les choses comme elles sont » repose principalement sur la respiration.

Elle constitue souvent le point de départ et le ciment des autres techniques : elle a en effet pour principal objectif de développer sa concentration et son attention, deux éléments centraux permettant de discipliner l'esprit et de progresser sur le chemin de la méditation. Il s'agit pour le méditant de laisser ses pensées apparaître et disparaître, sans les réprimer ni les juger, simplement en les observant et en acceptant les émotions qu'elles suscitent, afin d'un tirer un enseignement.



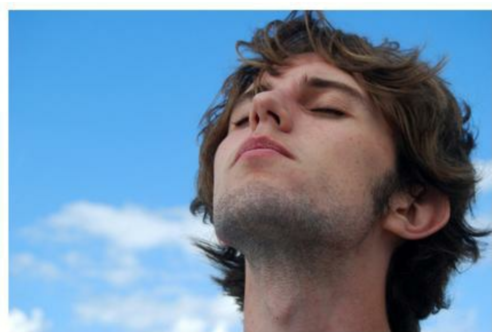
La méditation zen vise à modifier la vision que le méditant a du monde qui l'entoure, son point de vue sur la réalité et lui-même via l'observation et la réflexion. Dans cette méditation, la personne canalise ses pensées sur un seul objet, thème de la méditation,

pour clarifier sa pensée et la rendre originale, propre à lui-même.



La méditation transcendantale se fonde sur l'utilisation de mantras, qui sont des sons, des mots ou des expressions répétés en boucle, afin de parvenir à une relaxation profonde en s'écoutant réciter. La puissance vibratoire du mantra doit permettre de vider la conscience et de trouver l'apaisement.

Méditation introspective, elle a pour objectif le développement de la conscience. Elle peut sembler de prime abord très simple, puisqu'elle utilise un support concret, mais nécessite en réalité une grande expérience pour être réellement maîtrisée.



La méditation en pleine conscience vise à se libérer des pensées qui assaillent constamment l'esprit du méditant, afin de prendre pleinement conscience de l'instant présent, des autres et de l'environnement. Elle prend appui sur la concentration du méditant, sur sa respiration, ses pensées et ses sensations corporelles. Le méditant centre son attention sur un objet ou un processus, et laisse

glisser sa conscience d’une idée à l’autre, sans qu’aucune d’entre elles ne soit considérée comme inopportune, dans le but d’explorer l’ici et maintenant. C’est la technique de méditation qui est la mieux recommandée comme thérapie, pour lutter contre le stress, les addictions, pour maîtriser ses émotions. Facilement accessible, elle peut largement être pratiquée, immobile ou en marche ou combinée avec le yoga.



La première question qui surgit lorsque l'on décide de se lancer dans la méditation est de savoir si on va la pratiquer seul ou en groupe.

En effet, il existe de nombreuses méthodes d'apprentissage à domicile, de multiples sites internet détaillant les techniques de méditation, proposant des outils d'encadrement pour être guidé dans ses premiers pas et sa découverte de cette discipline, afin de se familiariser avec elle et de l'expérimenter.

L'autre solution consiste à trouver un cours, dispensé dans un centre de méditation. Il faut également pouvoir trouver l'instructeur qui conviendra au méditant, à ses objectifs et à ses besoins propres. Il n'est en effet pas toujours facile, lorsque l'on débute, de mettre en pratique, seul, les conseils dispensés par une méthode d'apprentissage, et il peut être préférable d'avoir la présence concrète d'un professionnel qui guidera le méditant dans ses premières expériences, adaptant ses instructions et l'aidant à surmonter les obstacles.

D'autre part, le groupe permet à un débutant d'éviter de se perdre, de se laisser entraîner par les pièges de la méditation. Mais également pour les plus expérimentés, le groupe permet d'être soutenu par l'énergie spirituelle dégagée par l'ensemble des participants, d'être entraîné par eux et de mieux lâcher prise avec soi-même.

Il convient cependant d'être attentif à la qualité du cours si l'on opte pour cette possibilité, et de renseigner au préalable afin d'éviter les charlatans. Il faut par ailleurs se méfier de certains groupes spirituels qui utilise la méditation comme paravent à des pratiques condamnables ou cachent de véritables sectes.



Si les techniques de méditation sont nombreuses, elles reposent toutes sur des bases communes. Voici quelques conseils relatifs à la posture, la respiration ou encore la fréquence pour pratiquer la méditation immobile.

Tout d'abord, il faut trouver le bon moment. Ce peut être le matin, si l'on souhaite se préparer pour affronter la journée dans les meilleures dispositions possibles, le midi si l'on sent une baisse d'énergie, ou alors le soir pour se relaxer de sa journée et bien se préparer au sommeil.

Toutefois, lorsque l'on débute, il est préférable de respecter une certaine constance, à la fois dans l'heure choisie mais aussi dans la durée de la méditation, quelle que soit la manière dont se déroule la séance.

Ensuite, il faut créer un environnement adéquat : soit dans la nature s'il est possible de trouver un espace serein, soit chez soi, dans un lieu calme, de préférence face à un mur, pour s'éloigner de tout ce qui pourrait distraire le regard et les pensées.

Il convient de se couper du monde extérieur et notamment de toute potentielle source de dérangement, par exemple en débranchant ou en éteignant son téléphone. Il est éventuellement possible de passer une musique relaxante et sans paroles en fond sonore.

Pour être à l'aise, il est conseillé de porter des vêtements amples et confortables et de retirer ses chaussures.

Une fois ces préparatifs mis en place, il convient de se détendre et de trouver la posture la plus appropriée, c'est-à-dire celle dans laquelle l'on se sent le plus à l'aise.



On peut ainsi méditer dans la position du lotus, issue de la méditation bouddhiste et popularisée par les représentations traditionnelle de Bouddha : le méditant est assis sur un coussin ferme, les jambes croisées en maintenant les

genoux au sol, le pied droit posé sur la cuisse gauche et inversement, les plantes des pieds tournées vers le haut.

Cette position connaît plusieurs variantes, telles que le demi-lotus, l'une des jambes reposant sur le mollet opposé ou la position du bonheur, la plante des pieds étant coincée dans l'angle formé par le mollet et la cuisse de l'autre jambe. Si l'on manque vraiment de souplesse, on peut également simplement s'agenouiller sur le coussin ou bien s'asseoir sur une chaise sans s'y adosser, en gardant les pieds bien ancrés à plat sur le sol.

Les critères principaux à retenir dans la recherche de la posture qui nous convient le mieux est la stabilité, la droiture et l'ouverture. Il faut garder le dos bien droit tout en cambrant légèrement les reins, et en relâchant les épaules.

Le regard doit être posé devant soi, les yeux généralement mi-clos, pour rester présent au monde extérieur tout en se centrant sur son moi interne. Le méditant doit ensuite se concentrer sur son souffle, prendre conscience de son rythme. Il ne s'agit pas chercher à la modifier, mais de ressentir le phénomène même de l'air qui entre et qui sort par les narines ; l'attention engendrera d'elle-même la conscience.

Si les pensées s'égarent trop, le méditant doit se recentrer sur ce point de repère. On parle alors d'attention dépouillée, en ce sens qu'elle est maintenue à un niveau élémentaire : il s'agit en effet de se limiter à identifier ce qui arrive sans chercher à porter de jugement ou à rationaliser ses pensées et émotions.

Immobile, silencieux, inactif, le méditant doit être attentif à ce qui se passe en lui. Le point central dans la méditation est la disposition intérieure et l'acceptation. Une pratique constante, régulière et patiente est essentielle ; on n'atteint pas l'état méditatif

dès la première séance. Il faut accepter de tâtonner lorsque l'on commence, pour trouver ses propres repères, mais une fois le mécanisme compris, il est facile de pratiquer la méditation n'importe où et n'importe quand.

Que ce soit pour améliorer sa santé physique ou psychique, pour élever son âme, ou encore pour découvrir sa personnalité profonde, la méditation est une technique complète, naturelle, accessible à tous, qui a fait ses preuves depuis des millénaires et dont les effets sur le corps et l'esprit sont en outre validés par la science. Il suffit de l'essayer pour en ressentir les bienfaits après quelques séances et mettre en place par soi-même des mécanismes d'autoguérison.

Après avoir découvert les nombreux bienfaits que procure la méditation, les différentes formes et techniques existantes ainsi que les principes communs à toutes pour bien méditer, il s'agit maintenant de découvrir des exercices précis de méditation pour bien commencer et en profiter pleinement.

Les exercices de méditation peuvent prendre de multiples formes, s'adapter à différents lieux et circonstances. Une personne pourra se sentir attirée par tel exercice, une autre par tel autre. Il est également possible de pratiquer chacun des exercices présentés ci-dessous afin de tester celui qui nous convient le mieux, puis de l'approfondir.

La méditation est en effet une pratique globale qui se ramifie en de multiples chemins conduisant tous aux mêmes objectifs, mais de manière différente : visualisation, concentration, respiration sont autant de techniques de méditation.

Cette variété permet à chacun, en fonction de sa personnalité mais aussi de ses attentes, de choisir la forme de méditation qui lui convient le mieux. Certains se sentiront ainsi plus à l'aise dans la nature, d'autres dans une pièce fermée ; certains auront du mal à méditer en restant parfaitement immobiles et préféreront des exercices en mouvement, tandis que pour d'autres, respecter une posture fixe servira leur concentration. Certains exercices facilitent plus spécifiquement le sommeil, d'autres la concentration, ou encore permettent de diminuer le stress.

Une seule mise en garde doit être soulignée au préalable : chacun de ces exercices est guidé par une logique propre et suit un fil directeur. Il est donc important, quel que soit celui choisi, de le respecter, et de ne pas mélanger les exercices entre eux en prenant un peu de chaque.

Exercice 1 : un exercice de méditation en pleine conscience : le balayage corporel

La méditation en pleine conscience est sans doute la méditation la plus accessible. Elle a été spécifiquement développée pour s'adapter à la vie actuelle trépidante, pour s'intégrer au sein des multiples activités de la vie contemporaine. Elle permet au méditant de se recentrer sur l'instant présent, de se reconnecter à l'ici et au maintenant.

L'exercice du scanner corporel constitue l'un des exercices de la méditation en pleine conscience. Il se pratique généralement avant de s'endormir, pour se détendre, laisser de côté les soucis et les préoccupations de la journée et se préparer au sommeil. Il s'agit pour la personne de percevoir son corps comme si elle passait un scanner médical. Elle commence par le bas pour remonter lentement vers le haut, jusqu'au sommet du crâne, tout en se concentrant sur les perceptions ressenties : la sensation des chaussettes sur ses pieds, le poids de la couverture sur ses jambes, l'air ambiant sur ses mains, la chaleur ou le froid...

A chaque organe et étape, le méditant s'arrête sur les zones de tension ou de douleur pour les relâcher ou les apaiser. Si son esprit s'égare lors de cet exercice, il lui sera facile de se recentrer en reportant toute son attention à l'organe sur lequel il s'était arrêté.

Plus précisément, comment faire ? Le méditant est en position allongée, les bras étendus le long du corps, les paumes orientées vers le ciel, les jambes décroisées. Il peut fermer les yeux ou les laisser ouverts, selon sa préférence. Il apaise tout d'abord sa respiration, en prenant conscience du trajet de l'air dans son corps par quelques inspirations et expirations profondes.

Cette étape préalable permet de le placer dans un état de calme et de relaxation propice au balayage corporel. Le méditant oriente alors son attention sur les orteils de son pied gauche, pendant une à deux minutes, tout en restant attentif à sa respiration. Puis, son attention se déplace sur la plante du pied gauche, remonte à la cheville gauche, s'y

arrête une ou deux minutes, poursuit le long du mollet, du genou, de la cuisse, de la hanche, jusqu'à parcourir ainsi tout le corps.

Le méditant doit accorder une vigilance particulière à la tête, passant en revue le menton, la mâchoire, la lèvre inférieure, la langue, la lèvre supérieure, les narines, l'arrête du nez, les joues, les paupières, les sourcils, le front et les tempes et, finalement, le cuir chevelu. Pour finir, il visualise son souffle remontant tout le chemin ainsi parcouru et s'échapper par le sommet de son crâne pour l'envoyer dans l'univers.

Cet exercice permet au méditant de prendre conscience de toutes ses sensations physiques, de tous les ressentis de son corps dans le moment présent.

Exercice 2: la visualisation contre la douleur

La méditation peut permettre d'apaiser et de soulager certaines douleurs physiques. D'une manière générale, la méditation joue un rôle bénéfique pour lutter contre certains maux physiques.

En effet, les méditants expérimentés sont moins sensibles à la douleur, constat qui a d'ailleurs été mis en lumière par des études scientifiques : un scanner du cerveau de ces personnes soumises à une douleur particulière montre que les zones du cerveau consacrées à la douleur sont moins actives.

Mais certains exercices spécifiques de méditation permettent plus directement et immédiatement d'apaiser certains maux. Lorsque l'on ressent une douleur lancinante ou sourde, un exercice de visualisation sera ainsi utilement pratiqué. Il peut avoir lieu n'importe où : chez soi, au bureau, dans le train, dans la salle d'attente de son médecin...

La première étape avant de pratiquer l'exercice de visualisation contre la douleur est de réguler sa respiration, en inspirant plus profondément que d'habitude et en expirant longuement. Le méditant devra porter son attention à sa respiration jusqu'à sentir ses muscles se relaxer et sa tension intérieur disparaître.

Une fois qu'il se sent dans un état suffisamment détendu et propice à la méditation, il peut entamer l'exercice de visualisation proprement dit. Il s'agit de commencer par imaginer un rayon brillant d'une couleur qui lui est agréable ; il vaut mieux se concentrer sur la première couleur qui vient d'emblée à l'esprit, sans en chercher indéfiniment une autre. Ce rayon sera perçu comme chaud, lumineux, apaisant, doux.

Une fois ce rayon créé, le méditant jouera quelques minutes avec lui, pour apprendre à le maîtriser : il l'étire, le rétrécit, le fait tourner sur lui-même, l'oriente à gauche et à droite, comme il le ferait avec un stylo tenu entre les doigts.

Lorsqu'il parvient à bien diriger ce rayon nacré et réconfortant, le méditant peut alors l'utiliser pour apaiser sa souffrance physique. Il oriente ce faisceau vers la région de la douleur, jusqu'à ce que celle-ci baigne entièrement dans un océan de lumière étincelant, protecteur et apaisant. Il le maintiendra ainsi jusqu'à sentir sa douleur physique s'amoindrir, se dissoudre. L'exercice peut être répété plusieurs fois, autant que nécessaire.

Cet exercice de visualisation permet de diminuer les symptômes d'une souffrance physique, notamment dans le cas de maux de dos ou de tête. Pour les méditants qui ont une certaine expérience, cet exercice se révèle également très efficace pour lutter contre la douleur morale, par exemple dans le cas de dépression, de stress ou d'angoisse. Il suffit de visualiser cette souffrance mentale sous la forme d'un objet tangible, de la concrétiser, de lui donner un siège à l'intérieur de son corps.

Ensuite, l'exercice sera pratiqué comme expliqué ci-dessus, en dirigeant le rayon lumineux sur cette souffrance matérialisée.

Exercice 3 : un exercice de méditation Vipassana

Créée par le Bouddha Gautama il y a plus de 2500, la méditation Vipassana (terme qui signifie littéralement « être le témoin ») est l'essence même de toute pratique méditative.

C'est une technique exemplaire pour conduire les gens à l'éveil, leur faire prendre conscience d'eux-mêmes et du monde qui les entoure. Méditation assise et silencieuse, elle est souvent considérée comme l'emblème même de la méditation.

Cet exercice permet d'apaiser le mental, de calmer les émotions, tout en permettant au méditant d'être mieux concentré sur l'instant présent et de développer une vision différente du monde. Elle est depuis son origine enseignée comme un art de vivre, pour libérer des impuretés mentales.

La durée conseillée pour pratiquer cet exercice est d'environ 45 minutes. Dans une pièce calme, silencieuse, à l'abri de toute source de dérangement, le méditant s'installe confortablement.

La position du lotus est recommandée, mais n'est pas forcément indispensable. Le plus important est que le méditant se trouve dans une position agréable ; il peut simplement s'asseoir sur une chaise, le dos et la nuque bien droits, les pieds ancrés au sol, les mains sur les cuisses. Les yeux fermés, il respire normalement.

Le méditant se concentre alors sur le mouvement de son ventre à chaque inspiration et expiration. Il ressent le ventre qui se soulève puis s'abaisse, régulièrement.

Il y a quatre temps à scruter : l'inspiration ; puis la respiration qui s'arrête durant une

fraction de seconde une fois que le volume d'air est entré à l'intérieur des poumons ; l'expiration ; une nouvelle pause d'une fraction de seconde. Puis ce cycle de quatre temps recommence.

Pendant ce temps, des pensées, des jugements, des émotions, des sentiments, des impressions engendrées par des stimuli extérieurs le traversent. Le méditant ne doit pas les repousser.

Lors de cette méditation, aucune pensée n'est considérée comme une distraction. Il ne s'agit pas de se concentrer sur un objet ou une sensation particulière, mais de laisser venir à soi tout ce qui peut se manifester. Chacune de ces pensées sera analysée de manière approfondie.

Le point central de cet exercice de méditation Vipassana est en effet la vigilance et non un objet précis d'attention.

Lorsque l'on débute la méditation Vipassana, il est possible que ces 45 minutes semblent excessivement longues. Il est en effet difficile de rester témoin durant toute cette période. Mais progressivement, à force de pratiquer cet exercice, il deviendra de plus en plus facile et bénéfique.

Ces séances ont pour but d'aider le méditant à comprendre quels sont ses besoins fondamentaux, et de les séparer des simples désirs. En effet, en se concentrant sur toutes les pensées qui le traversent et en les analysant, il s'apercevra de l'inutilité de beaucoup d'entre elles, qui renvoient à de simples envies éphémères et superficielles.

D'autres en revanche resteront ancrées en lui ; il s'agit de ses besoins profonds, de ce qui le constitue et le définit.

Exercice 4 : un exercice de médiation dynamique

Les méditations traditionnelles sont pour la plupart des méditations silencieuses et immobiles. Mais ce type de méditation ne convient pas à tout le monde.

Certaines personnes ne réussissent pas à rester sans bouger pendant près d'une heure, et renoncent à la méditation et à ses bienfaits pour cette raison.

C'est pourquoi certaines maîtres ont mis au point des méthodes adaptées à l'homme moderne, simples et accessibles, permettant de se libérer du stress, d'apaiser son esprit et de canaliser ses émotions. C'est le cas de cet exercice de méditation dynamique créé par Osho.

Il impose d'être constamment en éveil, de rester témoin de soi, de ses mouvements et attitudes, de ne jamais s'égarer. Cet exercice se pratique le matin, de préférence à jeun.

Il a en effet pour but de s'emplir d'énergie pour affronter la journée à venir. Il dure une heure, et se décompose en cinq phases distinctes. Il peut être pratiqué seul ou en groupe, mais dans le second cas, il est préférable de fermer les yeux ou de porter un bandeau pour rester concentré sur sa propre expérience individuelle.

Dans un premier temps, la personne se met à respirer de manière totalement désordonnée, rapidement et profondément, par le nez. A aucun moment, elle ne doit laisser sa respiration prendre un rythme régulier ; si c'est le cas, elle doit la changer immédiatement, pour qu'elle reste chaotique.

Les mouvements du corps sont permis durant toute cette phase. Cette première étape dure dix minutes, et permet de se libérer de toutes ses émotions accumulées.

Dans un deuxième temps, la personne explose totalement, se laisse aller aux émotions et sensations qui la traverse : elle pleure, hurle, rit, saute, gesticule, danse en fonction de ce qui lui passe par l'esprit.

Aucune retenue, aucune timidité ne doit venir l'entraver. Elle dure également dix minutes. Cette phase est ludique.

Dans un troisième temps, la personne saute en l'air en levant les bras et en criant « hou, hou, hou ! ». Lorsque les pieds frappent le sol, l'énergie la traverse de bas en haut, pénétrant toutes les cellules de son organisme. Lors de ces dix minutes, la personne doit s'épuiser physiquement.

Dans un quatrième temps, la personne s'arrête brusquement. C'est le « stop ». Elle reste dans la position dans laquelle elle se trouvait. Elle ne doit plus bouger, telle une statue, et se taire. Cette phase d'une quinzaine de minutes vise à lui permettre de conserver en elle l'énergie acquise précédemment.

Durant cette phase, elle observe son corps et son esprit. C'est la méditation proprement dite.

Enfin, la séance se termine par quinze autres minutes durant lesquelles la personne célèbre la journée qui commence en dansant, elle exprime sa gratitude, afin de garder cette intensité pour toute la journée à venir.

Exercice 5 : un exercice de méditation en marchant

Lors de la méditation en marchant, la marche est le point d'attention du méditant. Il doit se concentrer sur cette expérience, en prendre conscience.

Elle est idéale pour les débutants, car pour la plupart des gens, il est plus facile de prendre conscience de leur corps lorsque celui-ci est en mouvement, à la différence d'une méditation assise où la personne est immobile. Elle facilite l'harmonisation du corps et de l'esprit.

La méditation en marchant se pratique à l'extérieur, de préférence dans un endroit où pendant toute la durée de l'exercice, le méditant ne rencontrera aucun trafic.

Il est en outre conseillé de choisir un chemin à l'abri, qui ne donne sur aucun panorama susceptible de détourner l'attention de la personne. Un chemin en sous-bois par exemple aidera le méditant à ramener son esprit à l'intérieur de lui-même. Si l'on ne peut marcher pieds nus, on portera des chaussures à semelle légère.

Le méditant doit se tenir très droit, le regard dirigé à deux ou trois mètres devant lui, vers le sol, les yeux mi-clos. La tête est ainsi légèrement inclinée vers le bas.

Les mains ne doivent pas être croisées dans le dos, mais tenues devant soi, la main droite posée sur la main gauche. Cela permet de marquer la rupture avec une simple promenade.

Dans un premier temps, le méditant doit accorder son pas au rythme de sa respiration. Cela lui impose de fortement ralentir le rythme de sa marche, pour ne pas accélérer sa

respiration.

Pendant sa marche, le méditant doit garder sa posture bien verticale, pour rester stable. Il porte son attention sur les sensations qui traversent ses pieds, la plante des pieds, en décomposant lentement tous les mouvements de la marche.

Le pied gauche est levé, se déplace vers l’avant puis redescend vers le sol et se pose par terre. Le poids du corps se déplace pour se déporter sur ce pied. Le talon frappe le sol, pour la plante des pieds se déroule jusqu’aux orteils, qui vont donner l’impulsion.

Puis le mouvement se répète avec le pied droit. Durant tout cet exercice de méditation en marchant, le méditant doit prendre conscience de toutes les sensations qui traversent son corps, qu’elles soient douloureuses ou agréables. Il ressentira également des sensations liées à ce qui l’entoure ; il doit alors se contenter de les remarquer, de les noter, sans s’y arrêter ni les repousser.

Cette pratique augmente les capacités de concentration de la personne et sa quiétude dans la vie quotidienne. La marche méditative est généralement un excellent préalable à la méditation assise.

Voilà, nous venons de découvrir la méditation.

En espérant que ces quelques lignes vous aiderons à vous sentir mieux grâce à la méditation.

>>> Pour en savoir plus sur la méditation : **ok-meditation.com**

crédits photos (dans l'ordre):

© Igor Mojzes - Fotolia.com

© khubicek – Fotolia.com

© Do Ra – Fotolia.com

© DOC RABE Media – Fotolia.com

© Dirima – Fotolia.com

© segolened– Fotolia.com

© sylvain6po– Fotolia.com

© Paty Wingrove – Fotolia.com

© Szabolcs Szekeres – Fotolia.com

© s_shimko – Fotolia.com

© Igor Zakowski – Fotolia.com

Remerciement à Béatrice pour son aide précieuse !